ПРАВИЛА

ДЛЯ СОБЛЮДЕНІЯ

ЗДОРОВЬЯ.

изд. П. Б.

ВЪ САНКТПЕТЕРБУРГѢ
1788 года.

ГЛАВА I.

О Воздухѣ.

Самый здоровый воздухъ есть тотъ, который восточнымъ, полуденнымъ или западнымъ вѣтромъ растворяется, если токмо несодѣйствуетъ въ ономъ влага близлежащихъ болотныхъ или морскихъ водъ, коихъ гнилыя или соленыя частицы повсюду парами распространяются.

Сѣверный вѣтръ хотя и довольно прочищаетъ сильнымъ своимъ стремленїемъ воздухъ, но ради своей студености и сырости старымъ холоднаго или мокротнаго сложенїя людямъ, также и молодымъ слабую грудь имѣющимъ наноситъ вредъ.

Изъ сего же слѣдуетъ, что жилые домы должно обращать, буде нѣтъ важнаго препятствія, лицомъ на востокъ или на западъ, а особливо присутственныя мѣста, училища, заводы и другія подобныя строенія, гдѣ множество людей принуждены имѣть свое пребыванїе или долго медлить.

Спальни такъ же лучше располагать на востокъ или на западъ въ разсужденіи умѣренности воздуха.

Ночью недолжно впущать въ покои воздуха, хотя бы оной былъ чистъ и легокъ, поелику всегда въ сіе время влаженъ бываетъ.

Надъ водою или весьма близко воды жить нездорово; если же необходимость къ тому понуждаетъ, то поутру до восхожденія солнца, въ вечеру по захожденіи онаго и ночью недолжно отворять окошекъ; ибо тогда пары изъ воды въ великомъ множествѣ поднимаются.

дымаются. При томъ нужно въ сіе время въ покояхъ курить можжевельникомъ или другимъ чемъ благовоннымъ.

Если покои окружены высокимъ каменнымъ строеніемъ или находятся въ весьма тѣсныхъ улицахъ, гдѣ воздухъ самое слабое имѣетъ обращеніе, то окна въ оныхъ рѣдко отворять должно, хотя бы холодной и чистой былъ воздухъ.

Покои же обращенные совсѣмъ на полдень нездоровы для многолюдства, буде незащищаются отъ сильнаго дѣйствія солнечныхъ лучей переходами или столбами.

Строенія, въ которыя солнечныя лучи совсѣмъ невходятъ, и въ коихъ воздухъ свободнаго прохожденія имѣть неможетъ, для жилья вредны.

Гдѣ близко скотные дворы или такія мѣста, гдѣ много навозу бываетъ,

тамъ безъ нужды жить недолжно. Если же сего миновать никакъ нельзя, то нужно остерегаться, что бы съ той стороны оконъ, а особливо во время жаркихъ дней вовсе неоткрывать, или хотя и открывать, но не всѣ вдругъ и при томъ всегда послѣ того накуривать.

Наблюдать, что бы строенія назначенныя для пребыванія многихъ людей были высоки, и что бы воздухъ въ оныхъ сохраняемъ былъ умѣренной.

Сырой воздухъ вреденъ, а особливо мокротнаго сложенія людямъ, кои отъ онаго частымъ подвержены бываютъ насморкамъ и головнымъ болѣзнямъ.

Горячимъ людямъ холодной, холоднымъ теплой, сухимъ влажной, а мокротнымъ сухой воздухъ полезенъ по равновѣсному соотвѣтствію своему съ расположеніемъ ихъ тѣла.

Зимою съ весьма жестокаго морозу входить въ жаркіе покои весьма вред-

но, а наипаче для тѣхъ, которые долго были на стужѣ. Неменѣе такъ же вредно выходить изъ жаркихъ покоевъ на великую стужу; по чему для избѣжанія опасности при такомъ случаѣ должно держать всегда зимою умѣренную теплоту въ покояхъ.

Заразительной воздухъ поправлять должно, какъ раскладываніемъ огня по улицамъ, такъ и куреніемъ въ покояхъ, коихъ, а особливо стоящихъ лицомъ на полдень, ненадобно въ то время отворять и инако оныхъ непровѣтрывать какъ токмо, когда будетъ дуть восточной или сѣверной вѣтръ, послѣ чего заперши оныя накуривать.

Кто между зараженными моровою язвою, горячкою, американскою болѣзнію и подобными симъ опасными недугами принужденъ обращаться, тотъ всемѣрно долженъ остерегаться, что бы съ ними близко противъ лица ничего неговорить и чрезъ то неприя-

тивать къ себѣ исходящаго изъ устъ ихъ воздуха, и всегда что нибудь изъ душистыхъ кореньевъ въ своемъ рту держать за щекою, и если имѣетъ о чемъ съ зараженнымъ разговаривать, то долженъ садиться противъ головы спиною къ ногамъ, а лицемъ къ затылку его и нѣсколько наклонивъ ухо свое къ уху его слушать рѣчи и отвѣтствовать на оныя, окуривая между тѣмъ себя. Сїе правило должны наблюдать и духовныя особы, когда призваны будутъ къ страждущимъ заразительными болѣзнями.

Во время мрачной и сырой погоды хотя бы воздухъ и небылъ заразителенъ, однако стараться должно запирать окна и двери и покой накуривать благовонными порошками.

Кто подверженъ глазной болѣзни и имѣетъ тупое зрѣнїе, тотъ остерегаться долженъ сыраго и рѣзкаго воз-

духа, а особливо во время зимней ѣзды. Для таковыхъ случаевъ полезны шапки, колпаки или картузы со стеклами противу глазъ.

Во время вѣтреной и холодной погоды должно паче всего ноги содержать тепло, а особливо тѣмъ, кои находятся въ дорогѣ.

Въ сырую и мрачную погоду никто недолженъ выходить или выѣзжать изъ дому съ тощимъ желудкомъ, а при томъ полезно имѣть во рту что нибудь изъ пряныхъ кореньевъ, вымазывать ноздри благовоннымъ бальсамомъ и одѣваться потеплѣе.

Лѣтомъ во время великаго зною, если кто зяхочетъ прохлаждаться въ холодной водѣ, тотъ подвергнетъ себя либо жестокой болѣзни, либо незапной смерти.

Перемѣна воздуха нерѣдко служитъ къ поправленїю здоровья тѣмъ, кои

живучи въ одномъ мѣстѣ, подвержены были частымъ припадкамъ.

Одержимые чахоткою недолжны жить въ сыромъ воздухѣ, но для поправленія своего здоровья должны избирать къ пребыванію своему такое мѣсто, гдѣ бы былъ сухой и тонкой воздухъ.

ГЛАВА II.

О пищѣ.

Для молодыхъ, здоровыхъ и упражняющихся всегда въ сильныхъ тѣлодвиженіяхъ ненужно почти никакое предписаніе въ пищѣ кромѣ пресыщенія, отъ коего всякому остерегаться должно.

Тѣмъ же, кои весьма малое имѣютъ тѣлодвиженіе и сверьхъ того слабосильны, должно имѣть великую осторожность въ избраніи и употребленіи пищи; ибо грубая и къ скорому ва-

ренію неспособная для здоровья ихъ весьма вредна.

Въ одинъ разъ обременять излишнею пищею желудокъ, а особливо тѣмъ, которые ведутъ сидячую жизнь, очень вредно, поелику отъ того приключаются разныя неисцѣльныя болѣзни, а иногда и скоропостижная смерть.

Безъ нужды никогда недолжно терпѣть великаго голода.

Долго неѣсть, а по томъ вдругъ отягощать желудокъ пищею, вредно.

Послѣ сильнаго тѣлодвиженія, соединеннаго съ тяжелою работою садиться скоро за столъ неполезно, а и того вреднѣе послѣ обѣда или ужина ложиться тотчасъ въ постѣль.

Кто нѣсколько недѣль или дней сряду ѣлъ постную пищу, тотъ долженъ осторожен быть въ употребленіи скоромнаго кушанья, а особливо

свѣжаго мяса и яицъ, и привыкать къ оному исподоволь.

Старикамъ и слабаго сложенія людямъ недолжно ѣсть трески, сельдей копченыхъ, угрей, щукъ какъ свѣжихъ такъ и разнымъ образомъ приготовленныхъ, такъ же и мясъ копченыхъ и соленыхъ или на воздухѣ долго сушеныхъ, что все особливо вредно для тѣхъ, которые къ таковой пищѣ непривыкли; полезны же для ихъ разныя похлебки, свѣжія яица въ смятку, хорошія кисели и каши и вообще всякая пища въ желудкѣ скоро свариваемая.

При употребленіи постной пищи потребно хорошее вино.

Мало ѣсть, а много пить вредно.

Для имѣющихъ слабый желудокъ жирное кушанье вредно и дѣлаетъ горькую отрыжку.

Для тѣхъ, кои изобилуютъ желчью, неполезны сладкія и пряными кореньями приправленныя кушанья.

Кто въ какой пищѣ чувствуетъ особливо пріятный вкусъ, тому оная полезна, токмо бы была употребляема съ умѣренностію.

Пища, къ коей кто съ молодыхъ лѣтъ, либо чрезъ долговременное употребленіе привыкъ, хотя иногда и невесьма бываетъ здорова, однако же нестолько вредна какъ та, отъ которой кто чувствуетъ совершенное отвращеніе.

Отъ пищи, которою кто воспитанъ, ежели по причинѣ перемѣны здоровья признана будетъ оная дѣйствительно неполезною, недолжно скоропостижно отставать, но исподоволь.

При столѣ лучше прежде сухой употреблять мягкую пищу.

Кто за обѣдомъ досыта наѣлся, тому либо вовсе ужинать недолжно либо весьма мало.

Пища, которая прижжена, недопечена или перепечена, недоварена или

переварена, пересолена или худо приправлена или отъ долговременнаго сбереженія приходитъ уже въ гнилость, отнюдь недолжна быть употребляема.

Кто за ужиномъ ѣстъ умѣренно, тотъ обыкновенно спокойно препровождаетъ ночь и по утру нечувствуетъ никакой тягости.

Кто поздо обѣдалъ, тотъ недолженъ ужинать, потому что прежняя пища еще несварилась.

Тѣмъ, кои неупражняются въ тяжкихъ трудахъ соединенныхъ съ сильнымъ тѣлодвиженіемъ и имѣютъ медлительное въ желудкѣ вареніе пищи, а отъ того и слабые силы, пиры весьма вредны. Самые опыты показываютъ, что роскошные люди долго совершеннымъ здравіемъ непользуются.

Умѣренность сохраняемая въ пищѣ причиною бываетъ хорошихъ соковъ и добраго здравія, а неумѣренность

раждаетъ дурные соки и долговременныя болѣзни.

Отъ многоразличныхъ кушаньевъ воздерживаться должно.

При большихъ столахъ, гдѣ разнаго сложенія бываютъ люди, и по тому различныя приготовляются кушанья, изъ коихъ всякъ по своему вкусу найти нѣчто можетъ, безполезно безъ разбору всякое кушанье употреблять.

Никогда недолжно ѣсть торопливо.

Мясо и всякую твердую пищу непрежде глотать должно, пока хорошо небудетъ разжевана, а кто неимѣетъ зубовъ, тотъ долженъ ножемъ мѣлко искроша ѣсть.

Посуда, въ которой пища варится, такъ же и та, въ которой сохраняется или подается на столъ, должна быть совершенно чиста, а инако можетъ причинить омерзѣніе и вредъ.

Хотя для утоленія голода и полезно тогда ѣсть, когда хочется, однако порядокъ того требуетъ, что бы въ жизни нашей на всякое упражненіе извѣстное время опредѣлено было; наблюдать же нужно, что бы между обѣдомъ и ужиномъ проходило всегда отъ 7 до 8 часовъ.

Для употребленія пищи довольно одного часа.

За обѣдомъ имѣть пріятные разговоры полезно.

Послѣ обѣда тотчасъ приниматься за работу вредно; ибо тѣмъ чинится помѣха въ вареніи пищи.

Позавтракавъ, до ужина ничего неѣсть, полезно нерѣдко для тѣхъ, кои никакого сильнаго тѣлодвиженія при своемъ упражненіи неимѣютъ.

Завтракать и обѣдать для тѣхъ, кои въ жестокой работѣ упражняются полезно, а тѣмъ, кои сидячую жизнь провождаютъ, весьма вредно.

Въ прочемъ каждому помнить нехудо, что мы живемъ не для того, что бы ѣсть, но ѣдимъ для того, дабы жить, и что кто умѣреннѣе чемъ живетъ, тотъ долѣе и лучше наслаждается здоровьемъ и весельемъ.

ГЛАВА III.

О питьѣ.

Какъ ѣсть такъ и пить излишно вредно.

Питье по количеству и качеству пищи употреблять должно.

Мало или ничего неѣвъ и много пить, весьма вредно.

Въ началѣ обѣда, пока пищею неукрѣпится желудокъ, пить неполезно.

Много овощей ѣсть и много пить весьма вредно.

Ѣсть много сухаго хлѣба а мало пить, худо; ибо сухая пища требуетъ больше питья нежели жидкая.

Ради утоленія жажды выпивать за одинъ разъ великое количество какого нибудь напитка, весьма вредно.

Лѣтомъ въ жаркой день, такъ же въ банѣ или послѣ сильныхъ трудовъ вдругъ много пить, а особливо холоднаго напитка вредно; ибо оный наноситъ нерѣдко сухой кашель, колотье, чахотку и скоропостижную смерть.

Для подкрѣпленія желудка пить хорошаго винограднаго вина по немногу полезно особливо тому, кто по постамъ неѣстъ мяса.

За обѣдомъ пить невредно въ такомъ случаѣ, когда кто ѣстъ либо сухой хлѣбъ либо чрезмѣрнымъ количествомъ пряныхъ кореньевъ приправленныя кушанья, либо соленыя или копченыя; однако и тогда умѣренность въ питьѣ наблюдать должно.

Ложась спать пить неполезно тѣмъ, кои къ тому привычки неу-

чинили, а особлико когда неимѣютъ великой жажды.

Поутру пить теплое слабаго сложенія людямъ вредно по тому, что ихъ желудокъ теряетъ крѣпость свою и и приключается отъ того дрожаніе членовъ и другія неизцѣльныя болѣзни; однако отварной воды не чрезмѣрно холодной полезно пить на тощакъ по стакану для тѣхъ, кои частыми запорами страждутъ; ибо послѣ того слабитъ нанизъ.

Во всякое время года въ сырую и мрачную погоду выходя изъ дому полезно для возмужалыхъ выпивъ рюмку водки или винограднаго крѣпкаго вина, немного позавтракать; таковымъ способомъ тѣло укрѣпляется, умножается испарина и предохраняется отъ многихъ болѣзней.

Чрезмѣрно холодное питье употребляемое на тощакъ наноситъ вредъ легкому, за обѣдомъ же и послѣ онаго

простужаетъ желудокъ, препятствуетъ варенію пищи и подаетъ поводъ къ зарожденію разныхъ болѣзней.

Лѣтомъ прохлаждаемое льдомъ питье хотя жажду и утоляетъ, а притомъ крѣпкаго сложенія людямъ явнаго вреда ненаноситъ, однако на то всѣ уповать недолжны, что когда одного невредитъ, то и всякой смѣло оное пить можетъ; ибо примѣчено, что слабого сложенія людямъ послѣ таковаго питья вскорѣ приключается колотье или другія тяжкія болѣзни, и потому онаго остерегаться должно.

Хотя похмелье приноситъ великое облегченіе тѣмъ, кто съ вечера былъ пьянъ, но повтореніе онаго нетокмо человѣка ввергаетъ въ презрительный порокъ пьянства, но часто лишаетъ ума и причиняетъ падучую болѣзнь и нечаянную смерть.

Тѣ, которые во время пьянства неимѣютъ позыва на ѣду, часто одержимы бываютъ кашлемъ и подвержены водяной болѣзни.

Какъ умѣренное употребленіе горячихъ напитковъ для стариковъ и слабаго сложенія людей, часто служитъ крѣпительнымъ лѣкарствомъ, такъ и неумѣренное оныхъ употребленіе, наноситъ неисцѣлимый вредъ.

ГЛАВА IV.

О тѣлодвиженіи.

Для сохраненія здравія при наблюденіи другихъ правилъ весьма нужно тѣлодвиженіе.

Какъ изъ животныхъ такъ и изъ прозябающихъ подвержено все то скорому разрушенію, что лишилось движенія, и для того:

Умѣренное тѣлодвиженіе предъ употребленіемъ пищи въ обѣденное и вечернее время весьма полезно для тѣхъ,

у коихъ душевныя силы упражнены больше нежели тѣлесныя.

Кто предъ обѣдомъ какого либо рода учинилъ сильное тѣлодвиженїе, тотъ недолженъ скоро садиться за столъ, но по крайней мѣрѣ хотя полчаса обождать.

Послѣ обѣда недолжно вдругъ приниматься ни за какую работу: изъ сего правила неизключаются мастеровые люди и земледѣльцы.

Послѣ обѣда и ужина недолжно скоро ложиться спать, но нѣсколько времени, либо постоять, либо походить или въ билїардъ поиграть.

Сухаго и горячаго сложенїя людямъ сильное тѣлодвиженїе вредно.

Лѣтомъ въ жестокїе жары сильное тѣлодвиженїе пагубно.

Послѣ ѣды вскорѣ ѣздить на тряской лошади вредно.

По утру при благорастворенномъ воздухѣ полчаса или часъ прохаживаться полезно, а особливо въ полѣ и саду.

По утру громогласное пѣнїе, чтенїе или разсужденїе соединенное съ легкимъ тѣлодвиженїемъ здравїю полезно.

ГЛАВА V.

О отдохновенїи.

Какъ чрезмѣрное тѣлодвиженїе такъ и излишнїй покой наноситъ здравїю вредъ.

Послѣ обѣда и ужина недолжно тотъ часъ приниматься за работу, но нѣсколько за столомъ надобно посидѣть для способнѣйшаго варенїя пищи.

Послѣ трудовъ, каковы бы они ни были, всегда отдыхать должно соразмѣрно съ понесенными трудами; ибо чрезъ умѣренное отдохновенїе возоб-

новляются силы; но при таковомъ отдохновенiи потребна чистота и благорастворенность воздуха.

Излишнiй покой разслабляетъ тѣло и бываетъ причиною многихъ и тяжкихъ болѣзней.

Утомленный ѣздою, недолженъ тотчасъ садиться отдыхать, но прежде нѣсколько походить.

Послѣ долговременнаго ученiя, глубокаго размышленiя, или управленiя народныхъ дѣлъ, необходимо нужно на нѣсколько времени взять отдохновенiе; ибо чрезъ долговременное въ таковыхъ трудахъ медлѣнiе мозгъ изсыхаетъ, составъ дебелѣетъ и слабѣетъ, отъ чего раждаются многiя почти неисцѣлимыя болѣзни. Въ таковомъ случаѣ для сохраненiя здоровья нѣтъ надежнѣйшаго средства, какъ слѣдующее: 1е, отложить таковыя дѣла на нѣкоторое время. 2е, во время отдохновенiя необременять своего же-

лудка излишнею пищею и хмельными напитками, такъ же непогружать себя въ долговременномъ снѣ, однакожъ оный и невесьма бы краткiй былъ, притомъ употребить легкое тѣлодвиженiе съ прiятными разговорами, или игрою мячемъ, либо въ билiардъ, танцованьемъ, или прогулкою въ рощахъ и иныхъ веселыхъ мѣстахъ.

ГЛАВА VI.

О испражненiи излишней нечистоты изъ тѣла.

По утрамъ очищенiе легкаго чрезъ харканье полезно, естьли токмо оное излишествомъ мокротъ обременено.

Утреннее очищенiе нечистоты низомъ весьма полезно и служитъ извѣстнымъ знакомъ совершеннаго здравiя.

Болѣе двухъ разовъ въ день случающееся испражненiе низомъ, выключая

природнаго расположенія есть знакъ слабаго желудка; отъ того все тѣло приходитъ въ разстройку, и скоро подвергается болѣзни.

Частыя промывательныя разслабляютъ кишки; слѣдовательно частое оныхъ употребленіе вредно.

Рачительное очищеніе сѣры изъ ушей предохраняетъ отъ глухоты.

Неумѣренное употребленіе нюхательнаго табаку производитъ часто неисцѣлимые насморки, притупляетъ обоняніе, а иногда и вовсе онаго лишаетъ, причиняетъ круженіе въ головѣ и другіе тяжкіе припадки.

ГЛАВА VII.

О рвотѣ.

У Египтянъ былъ обычай каждаго мѣсяца сряду три дни принимать рвотное и тѣмъ предохранять себя отъ многихъ болѣзней; но отъ таковаго имъ подражанія всякому должно воздержаться.

Рвоту производить полезно тогда, когда желудокъ обремененъ излишествомъ клейкой мокроты, или чувствуетъ подъ ложечкою въ груди давленіе или щемоту или горькой вкусъ во рту, либо гнилую отрыжку издающую запахъ перепареннаго мяса, либо протухлыхъ яицъ и позывъ на рвоту, а притомъ иногда и частое испражненіе низомъ нечистоты гнилой запахъ издающей, соединенное съ небольшимъ рѣзомъ въ животѣ или и безъ онаго.

У кого трудное дыханіе и кашель съ задумчивостію, тотъ безъ совѣта искуснаго врача недолженъ принимать рвотнаго лѣкарства.

Кто имѣетъ насморкъ, одержимъ подагрою, страдаетъ изжогою или из-

тагою, или болью въ бедрахъ, тому рвотное иногда великое облегченіе въ болѣзни приноситъ.

Имѣющіе чирей или рану въ легкомъ, такъ же и имѣвшіе когда нибудь кровотеченіе изъ гортани, недолжны никогда рвотнаго лѣкарства принимать.

Имѣющіе килу въ какой бы то нибыло части тѣла, отъ рвотныхъ лѣкарствъ должны всемѣрно остерегаться.

Предъ принятіемъ рвотнаго лѣкарства должно либо натурально испразниться либо посредствомъ промывательнаго.

У кого рвотное неудобно производитъ свое дѣйствіе, и поднявшись въ верьхъ опять въ желудокъ опускается, тотъ недолженъ оное чрезмѣрно понуждать; ибо тоже самое лѣкарство подѣйствуетъ низомъ какъ проносное.

Вешнее и осеннее время пристойнѣе другихъ для употребленія рвотнаго.

Многокровные отнюдь недолжны принимать рвотнаго, хотя бы того и нужда требовала прежде, нежели пустятъ себѣ кровь, и тогда съ пользою оное употребить могутъ; въ противномъ же случаѣ либо тяжкую болѣзнь, либо скоропостижную смерть сами себѣ навлещи могутъ.

Рвотное лѣкарство полезно бываетъ и тогда, когда въ частяхъ внутрь чрева лежащихъ, находятся токмо завалы или желваки, но когда сдѣлается тамъ чирей, послѣдуемой обыкновенно горячкою, тогда тожъ самое лѣкарство бываетъ смертоносно.

По окончаніи дѣйствія отъ рвотнаго лѣкарства происходящаго для подкрѣпленія силъ, должно укрѣпить себя немного легкою похлебкою съ небольшимъ количествомъ бѣлаго хлѣба, токмо бы оная отнюдь небыла жирна.

ГЛАВА VIII.

О проносном или слабительном лѣкарствѣ.

Безъ крайней нужды крѣпкихъ проносныхъ лѣкарствъ принимать недолжно.

Великое невѣжество оказываютъ тѣ, кои ради своей скупости требуютъ отъ лѣкарей крѣпкихъ, а притомъ дешевыхъ проносныхъ лѣкарствъ, неразумѣя ни ихъ дѣйствія надъ тѣломъ, ни своей природы или сложенія тѣла, а думаютъ токмо, что чѣмъ болѣе ихъ послабитъ, тѣмъ болѣе отъ того пользы надѣяться могутъ; но напротивъ отъ таковыхъ лѣкарствъ сложеніе ихъ тѣла приходитъ въ крайнюю слабость и предуготовляется къ неисцѣлимымъ болѣзнямъ.

Кто приметъ слабительное лѣкарство, тотъ недолженъ того дня ѣсть мяса и рыбы, кромѣ легкихъ похлѣбокъ; кольми паче употреблять крѣпкіе напитки.

Кто хотя и упражняется въ трудахъ но несоединенныхъ съ довольнымъ тѣлодвиженіемъ, а ѣстъ и пьетъ досыта, тотъ необходимо долженъ нѣсколько разъ въ году очищать свой желудокъ слабительными лѣкарствами.

Нѣкоторые за правило себѣ поставляютъ принимать слабительное предъ кровопущеніемъ, однако таковый ихъ поступокъ непохваленъ; ибо гораздо полезнѣе принимать оное послѣ кровопусканія.

Кто во всю свою жизнь, какъ въ пищѣ и питіи, такъ и во всѣхъ своихъ трудахъ умѣренность строго наблюдаетъ, тотъ и до глубокой старости доживъ, ни въ какихъ лѣкарствахъ небудетъ имѣть нужды.

Кто приметъ проносное, тотъ обязанъ всемѣрно оберегать себя отъ холоднаго и сыраго воздуха.

Съ похмелья недолжно принимать слабительнаго лѣкарства, по тому что оно можетъ причинить въ животѣ великой рѣзъ и другïе тяжкïе припадки.

По принятïи слабительнаго лѣкарства надлежитъ тотъ часъ ходить по горницѣ съ полчаса или болѣе, и недолжно отягощать желудка излишествомъ питья и пищи, также никакого питья употреблять кромѣ чаю подслащеннаго какимъ либо сыропомъ или теплой ячной, или овсяной мясной тонкой похлебки, и неѣсть кромѣ таковой же похлебки съ бѣлымъ хлѣбомъ.

Кто приметъ слабительное, тотъ долженъ воздержать себя отъ сидѣнья, долговременнаго чтенïя и размышленïя, но ходить по горницѣ или иное дѣлать легкое тѣлодвиженïе.

Кто подверженъ частымъ запорамъ на низъ, тотъ всемѣрно стараться долженъ, дабы ненаѣдаться до сыта и непить ниже спать излишно по

слѣ обѣда, а въ свободное время упражняться въ тѣлодвиженïи: таковымъ средствомъ вскорѣ избавиться можетъ отъ скучнаго сего припадка.

ГЛАВА IX.

О кровопусканïи изъ жилъ и рожками.

Кто пресыщаетъ себя пищею и питьемъ, при томъ обязанъ таковою должностïю, которая непозволяетъ имѣть соразмѣрнаго принятой пищѣ тѣлодвиженïя, у того раждается больше крови, нежели потребно къ сохраненïю его здравïя, по чему непремѣнно должно ему излишество оной уменьшать чрезъ кровопусканïе.

Много выпускать крови за одинъ разъ весьма вредно особливо тѣмъ, которые упражняются въ тяжкой работѣ, такъ же и тѣмъ, которые мало оной имѣютъ.

Сколь ни вредно безъ крайней нужды пускать кровь; ибо чрезъ то составъ тѣла человѣческаго приходитъ въ слабость и удобнѣйшимъ дѣлается къ воспрiятiю разныхъ болѣзней; но несравненно большему нещастiю подлежатъ тѣ, которые и при крайней нуждѣ оной непускаютъ, а чрезъ то нерѣдко скоропостижной смерти себя подвергаютъ.

Послѣ кровопусканiя и самою лучшею пищею обременять желудокъ вредно.

Какъ предъ самымъ кровопусканiемъ такъ и послѣ онаго вскорѣ работать, такъ же на сырой и холодной воздухъ выходить вредно.

Нѣкоторые совѣтуютъ, что бы безъ нужды старики себѣ непускали крови; поелику безвременное кровопусканiе и молодымъ людямъ вредно, но въ необходимо потребномъ случаѣ весьма полезно и многими опытами доказано, что и осьмидесяти

лѣтнимъ старикамъ оное желаемую приносило пользу.

Жирнымъ людямъ вредно пускать либо однимъ разомъ великое количество крови, либо весьма малое, но часто повторять; ибо чрезъ то неминуемо подвергнутся они водяной болѣзни.

Какъ предъ кровопусканiемъ, такъ и послѣ онаго вскорѣ имѣть сильное тѣлодвиженiе вредно, умѣренное же полезно.

Послѣ кровопусканiя вскорѣ спать вредно.

Кровопусканiе чинимое рожками не во всякихъ болѣзняхъ полезно.

Г Л А В А X.

О истребленiи мокротъ изъ тѣла чрезъ нарочно дѣлаемыя раны фонтанеллами называемыя.

Искуствомъ дѣлаемыя на тѣлѣ раны или фонтанеллы весьма полезны

для тѣхъ, которые сложенія сыраго и одержимы бываютъ насморкомъ, либо часто, либо долговременно.

Кто подверженъ бываетъ часто очной, зубной, или въ ушахъ болѣзни происходящей отъ излишества и вязкости мокротъ, тотъ отъ фонтанеллъ можетъ ожидать желаемой пользы.

Для отвращенія водяной апоплексіи фонтанеллы весьма полезны.

Во время моровой язвы для предохраненія себя отъ оной весьма полезно имѣть таковыхъ ранoчекъ нѣсколько на разныхъ частяхъ тѣла, и посредствомъ разъѣдающихъ лѣкарствъ недавать онымъ долгое время заживать.

Отъ подагры, лому въ костяхъ, боли въ бедрахъ и крестцѣ и разныхъ другихъ болѣзняхъ происходящихъ отъ излишества вязкихъ мокротъ, фонтанеллы полезны.

Кто имѣетъ фонтанеллы, но въ пищѣ и питьѣ неразборчивъ и ненаблюдаетъ умѣренности, тому отъ нихъ ни малѣйшей пользы ожидать неможно.

На противъ того, кто въ пищѣ, питьѣ и во всѣхъ своихъ естественныхъ нуждахъ умѣренность сохраняетъ, отъ природы здоровъ и вязкими мокротами неизобилуетъ, тотъ небудетъ имѣть нужды дѣлать себѣ фонтанеллы, изключая случай моровой язвы.

ГЛАВА XI.

О истребленіи мокротъ изъ тѣла чрезъ потъ въ банѣ, постелѣ и проч.

Кто лѣтомъ отъ зною потѣетъ, тотъ для прохлажденія недолженъ скоропостижно бросаться въ холодную воду; ибо изъ примѣровъ извѣстно, что многіе чрезъ то подвергли себя смертоноснымъ болѣзнямъ.

Кто одержимъ кашлемъ, или чувствуетъ боль въ печени, тому въ банѣ потѣть вредно.

Кто имѣетъ мозгъ излишествомъ вязкихъ мокротъ обремененъ, и чувствуетъ отъ того всегда нѣкоторое круженіе въ головѣ, тотъ всемѣрно остерегаться долженъ, что бы въ банѣ много непотѣть.

Жирнымъ людямъ въ банѣ потѣть полезно, однако тогдажъ отъ внезапнаго холода крайне остерегать себя должно.

Во время поту для утоленія жажды холодные напитки употреблять вредно, но позволяются имѣющіе умѣренную теплоту, однако не въ чрезмѣрномъ количествѣ.

Недолжно прерывать поту скоропостижно, хотяже нужда того требовать будетъ, что бы его на нѣсколько времени остановить, однако оно

съ равною пользою дома возбудить можно горячимъ чаемъ окутавшись въ постелѣ, по томъ осушивъ себя теплыми полотенцами и переодѣвшись въ чистое бѣлье отдохнуть въ постелѣ же, на послѣдокъ для подкрѣпленія силъ, випивъ винограднаго вина рюмку, можно умѣренно покушать.

Кто зимою сидя въ тепломъ покоѣ вспотѣетъ, тотъ на холодъ выходить недолженъ безъ осторожности, состоящей въ томъ наипаче, чтобъ перемѣнить бѣлье и надѣть сухое.

Ежели потовыя скважины либо грязью засорены либо и самымъ клейкимъ потомъ затворены, въ таковомъ случаѣ полезно омывъ теплою съ мыломъ водою послѣ вспотѣть и тѣмъ паки дать испаринѣ свободный выходъ.

Съ тощимъ и излишно наполненнымъ желудкомъ въ баню ходить вредно.

Весною и осенью для возстановленія прекратившейся испарины отъ сы-

раго и холоднаго воздуха а лѣтомъ ради засорившихся пылью потовыхъ скважинъ въ банѣ мыться и потѣть, зимою же и париться полезно, однако невесьма жарко.

Кто долго находился въ дорогѣ, наипаче въ продолженіе сырой погоды, тому полезно потѣть въ банѣ.

Кто отъ легкихъ побужденій потѣетъ, тотъ для сохраненія своего здравія великую выгоду имѣетъ предъ тѣмъ, кто и при сильныхъ побужденіяхъ вспотѣть неможетъ; а наипаче сіе полезно во время заразительной болѣзни.

Кто по какой нибудь причинѣ весьма вспотѣетъ, тотъ для прохлажденія себя недолженъ садиться въ мокромъ платьѣ въ такомъ мѣстѣ, гдѣ сквозьной вѣтръ дуетъ, хотя бы оный очень тихъ былъ; но всемѣрно долженъ онаго остерегаться или тотъ часъ переодѣться въ сухое платье.

ГЛАВА XII.

О мытьѣ головы.

Частое мытье головы полезно не токмо для истребленія насѣкомыхъ на поверхности оной живущихъ, но и для здравія.

Мыть голову взваромъ изъ разныхъ благовонныхъ травъ, какъ то: изъ черной буквицы, ландыша, параличной травы, розмарину, шалфею, зари, пижма и другихъ симъ подобныхъ весьма полезно для людей сыраго сложенія; но людямъ сухаго и горячаго сложенія таковый взваръ вреденъ по причинѣ проницательнаго его запаху, которой легко можетъ въ нихъ произвести волненіе въ крови и боль въ головѣ.

Сухаго сложенія людямъ полезно мыть голову молодымъ кислымъ квасомъ и тѣмъ оную сохранить можно долгое время отъ разныхъ припадковъ.

Недолжно мыть головы горячимъ взваромъ или водою, какъ то многіе дѣлаютъ, дабы непроизвести сильнаго приливу крови къ головѣ и неподвергнуть себя нечаянной смерти.

На распаренную горячимъ мытьемъ голову недолжно лить холодной воды, какъ то многіе дѣлаютъ; ибо тѣмъ можно произвести долговременную и неудобь излѣчимую боль въ головѣ, насморкъ и другіе тяжкіе припадки.

Вымывъ голову должно осушить волосы сухимъ и чистымъ полотенцомъ а не воздухомъ или солнечнымъ зноемъ, какъ многіе дѣлаютъ.

Невысушивъ волосъ недолжно ложиться спать.

ГЛАВА XIII.

О умовеніи ногъ.

Ноги мыть полезно для очищенія грязи и всякаго поту, лѣтомъ чаще а

въ другія времена года рѣже и то несамою холодною но тепловатою водою, а вымывъ тотчасъ вытереть чистымъ полотенцомъ досуха и надѣть чулки.

Ни въ какое время вымывъ ноги, босикомъ ходить недолжно, наипаче же въ сырое и холодное время; ибо отъ прекращенія испарины опасныя болѣзни приключиться могутъ.

Дорожные и пѣшеходцы обязаны весьма часто мыть свои ноги.

Кто несперпя лѣтняго жару моетъ холодною водою ноги или ставитъ ихъ въ оную для прохлажденія, тотъ легко получить можетъ опухоль въ ногахъ, боль въ головѣ, цыньгу и другія опасныя болѣзни.

ГЛАВА XIV.

О умовеніи рукъ и лица и промываніи глазъ и рта.

Ежедневно по утру и послѣ обѣда проснувшись отъ сна умывать лице и

руки холодною водою полезно для того, что оная укрѣпляя члены и приводя кровь въ сильнѣйшее движенїе прогоняетъ сонъ.

Такъ же полезно намоченнымъ холодною розовою водою полотенцомъ, раза два или три въ день протирать глаза.

Ротъ выполаскивать трижды въ день а именно по утру, послѣ обѣда и ужина умѣренно холодною водою, полезно; ибо чрезъ то какъ зубы отъ гнилости такъ и ротъ отъ смраднаго запаху предохраняются.

Кто отъ водяной болѣзни или отъ усталости или отъ чрезмѣрнаго зноя солнечнаго чувствуетъ чрезвычайную жажду, тому вредно утолять оную вдругъ чрезмѣрнымъ количествомъ питья, но полезно часто прополаскивать ротъ водою умѣренно холодною.

Мыть руки ежедневно разовъ по пяти т. е. по утру, предъ обѣдомъ, и послѣ онаго, предъ ужиномъ и послѣ ужина, нестолько служитъ для опрятности, сколько для сохраненїя здравїя: древняя пословица справедливо гласитъ: кто хочетъ сохранить свое здравїе, тотъ чаще умывай руки.

ГЛАВА XV.

О запорахъ низомъ и мочи.

Кто имѣетъ запоръ на низъ, или мочи, тотъ находится въ опасности, и для того потребно воздержаться какъ отъ горячихъ напитковъ такъ и отъ грубой и неудобь сваривающейся пищи.

Ежели натура побуждаетъ къ испражненїю нечистоты, то недолжно долгое время въ себѣ задерживать оной, дабы чрезъ то неподвергнуть себя коликѣ или воспаленїю кишокъ или другой какой болѣзни во внутренности.

Ежели вѣтры свободно невыходятъ вонъ и чрезъ долгое время въ кишкахъ

задерживаются, то причиняютъ напыщеніе живота и великую рѣзь въ разныхъ частяхъ онаго; въ таковомъ случаѣ немѣшкавъ должно искать помощи отъ искуснаго лѣкаря или врача; ибо нерѣдко они могутъ произвести воспаленіе въ кишкахъ.

Кто отъ природы имѣетъ низомъ рѣдкое испражненіе, но при томъ нечувствуетъ отъ того никакого вреда, тотъ недолженъ и натуру понуждать лѣкарствами; ибо изъ разныхъ и многочисленныхъ примѣчаній извѣстно, что кто въ молодыхъ лѣтахъ испражнялся рѣдко, тотъ подъ старость часто, и вопреки.

Недолжно задерживать въ себѣ долго урины; ибо отъ того приключаются тяжкія болѣзни, а иногда и смерть.

У кого несвободно вытекаетъ урина, тотъ недолженъ пить новаго вина и молодаго пива.

ГЛАВА XVI.

О снѣ и бдѣніи.

Какъ долгій сонъ, такъ и чрезмѣрное бдѣніе повреждаетъ немало здравіе.

Весьма продолжительный сонъ накопляетъ въ мозгѣ излишнія мокроты и дѣлаетъ оныя вязкими и къ круто-обращенію неспособными, отъ чего чувствуется тягость въ головѣ, во всемъ тѣлѣ слабость и неповоротливость, и безпрестанная склонность ко сну, и по тому привыкшіе долго покоиться сномъ, имѣютъ память слабую, разсужденіе незрѣлое, тѣло слабое и къ понесенію трудовъ неспособное.

Чрезмѣрное бдѣніе нетокмо излишнія но и необходимо для здравія человѣческаго потребныя мокроты, какъ въ мозгѣ, такъ и во всемъ тѣлѣ изсушаетъ, наводитъ безсонницу, кровь дѣлаетъ густою и желчь острою, по

томъ производитъ иногда горячку съ жестокимъ бредомъ, а иногда задумчивость, безуміе и прочія едва излѣчимыя болѣзни.

Для сохраненія здравія, упражняющимся въ наукахъ и письменныхъ дѣлахъ недолжно спать больше семи часовъ.

Послѣ обѣда спать полезно токмо тѣмъ, которые упражняются въ тяжелой работѣ, либо отъ давняго времени къ послѣобѣднему сну привыкли, либо кто большую часть ночи или и всю ночь неспалъ, также и старикамъ; ибо кто у стариковъ отъимаетъ послѣ обѣда сонъ, тотъ сокращаетъ ихъ жизнь.

Спать сидя наипаче свѣсивши въ низъ голову, вредно.

Отужинавъ тотчасъ спать ложиться вредно, а надлежитъ послѣ того нѣсколько времени походить.

Лѣтомъ, на открытомъ воздухѣ спать ложась должно по теплѣе одѣваться ради случающихся перемѣнъ воздуха.

Съ тощимъ желудкомъ спать ложиться вредно.

Въ саду на открытомъ воздухѣ спать не безопасно отъ пресмыкакающихся гадовъ и лѣтающихъ насѣкомыхъ.

Спать подъ тѣнью орѣховаго, дубоваго, буковаго и бузиноваго деревъ вредно по тому, что исходящій отъ нихъ запахъ причиняетъ боль въ головѣ.

Кто наблюдаетъ умѣренность въ ужинѣ, тотъ спокойнымъ сномъ наслаждается.

Вредно спать зимою въ теплыхъ покояхъ, ежели они низьменны.

Сухаго и горячаго сложенія людямъ спать зимою въ холодныхъ покояхъ полезно, но сыраго и слабаго вредно.

Спать ложась въ студеномъ мѣстѣ недолжно согрѣвать воздуха раскладываніемъ огня или посредствомъ раскаленаго уголья; ибо таковое нагрѣваніе причиняетъ незапную часто смерть.

ВЪ путешествіи недолжно скидывать съ себя всего платья а наипаче когда случится ночевать въ полѣ.

Горячаго сложенія люди спать ложась недолжны покрывать головы ничемъ, сыраго же сложенія обязаны либо колпакомъ покрывать либо платкомъ повязывать, но лице имѣть всегда открыто.

Кто по необходимости принужденъ спать въ покоѣ наполненномъ сырымъ воздухомъ, тотъ долженъ голову имѣть повязану.

Древніе врачи утверждали, что первый сонъ или первую половину ночи на правомъ, а вторую на лѣвомъ боку должно спать; новѣйшіе же таковое мнѣніе какъ неосновательное опровергая, противное тому доказываютъ; согласно же всѣ утверждаютъ, что спать на спинѣ весьма вредно; ибо отъ того бываетъ приливъ крови къ легкому такъ великъ, что человѣкъ въ крайней

тогда опасности находится, что бы незадушиться.

Кто отъ долговременнаго хожденія чувствуетъ въ ногахъ боль, тотъ спать ложась долженъ ихъ положить такъ, что бы плюсны ногъ его нѣсколько выше колѣнъ лежали.

Для людей сухаго и горячаго сложенія по ночамъ всякое долговременное упражненіе вредно, но для жирныхъ полезно.

ГЛАВА XVII.

О страстяхъ душевныхъ и возмущеніяхъ.

Страсти душевныя суть: печаль долговременная, ненависть, зависть и проч.

Возмущенія духа суть: гнѣвъ, страхъ, скорбь и радость. Сильныя возмущенія внезапно приключающіяся, часто крѣпкаго сложенія людей здравіе по-

вреждаютъ, нѣжныхъ же мгновенно лишаютъ жизни.

Многїе люди внезапно воспалившись жестокимъ гнѣвомъ, получали тяжкїе болѣзни, а нѣкоторые изъ нихъ вдругъ и жизни лишались.

Таковыя точно надъ человѣкомъ дѣйствїя оказываетъ нечаянно приключившїйся страхъ, печаль и радость, какъ и самой гнѣвъ.

Долговременная печаль истощаетъ силы, раждаетъ задумчивость и наконецъ производитъ безумїе.

Изъ многочисленныхъ примѣровъ извѣстно, что великїй страхъ и чрезмѣрная забота наводятъ сѣдину и старость прежде времени а иногда отъ великаго страху приключается и родимецъ.

Непомѣрное любострастїе причиняетъ нерѣдко безумїе, а особливо горячаго и слабаго сложенїя людямъ.

Ненависть ежели неудовлетворена, бываетъ часто пагубна.

Зависть изнуряетъ человѣка подобно чахоткѣ.

ГЛАВА XVIII.

Наставленїе новобрачнымъ.

Многїе родители желая скорѣе видѣть приумноженїе своей фамилїи сочетаваютъ дѣтей своихъ недостигшихъ еще совершенныхъ лѣтъ бракомъ; таковому пороку подвержены многїе изъ крестьянъ, которые недостигшихъ еще и пятинадцати лѣтняго возраста сыновъ женятъ на 20 и 25 лѣтнихъ невѣстахъ.

Преждевременное бракосочетанїе истощаетъ, какъ тѣлесныя такъ и душевныя силы, и по тому таковые люди рѣдко достигаютъ до глубокой безболѣзненной старости.

Многіе женатые отъ чрезмѣрно невоздержнаго совокупленія бываютъ слабоумными и слабосильными.

Отъ таковыхъ родителей произшедшіе дѣти, такъ бываютъ слабы, что рѣдкіе изъ нихъ переживаютъ первые годы своего младенчества, но тѣхъ, которые бы до совершенныхъ лѣтъ доживали, и того меньше.

Изъ сего явствуетъ, что преждевременное бракосочетаніе и неумѣренность сочетавшихся въ любострастіи суть главные причины умаленія народа; напротивъ того бракосочетаніе бывающее въ совершенныхъ лѣтахъ и цѣломудренная жизнь, оное умаленіе удобно наградить могутъ.

ГЛАВА XIX.

Общія правила.

Всякое излишество въ тѣлодвиженіи, въ ѣствѣ, въ питіи, во снѣ, въ очищеніи и наполненіи желудка и разныхъ иныхъ случаяхъ противно уставу природы и совершенно вредно.

Сдѣлавшему великую къ чему нибудь привычку опасно отставать вдругъ и приступать неисподоволь къ другой совсѣмъ противной. Самая худая пища, къ которой кто привыкъ, несколько вредна для здоровья, какъ незапная перемѣна оной на хорошую. Употребляющій обыкновенно вино, естьли разомъ отстанетъ отъ онаго и примется за воду, то будетъ чувствовать тяжесть въ желудкѣ и обремененіе внутренности вѣтрами; пьющій же всегда воду или вино оною растворенное, если станетъ вдругъ употреблять одно вино, то подвергнется чрезъ то дрожанію сердца, боли въ головѣ и ощутительному трепетанію всей внутренности.

Подобныхъ слѣдствій должно ожидать отъ всякой незапной перемѣны или перехода изъ одной крайности въ другую.

Воздержность и тѣлодвиженіе суть самыя главныя средства къ сохраненію здоровья. Между общими признаками нарушенія воздержанія должно почитать слѣдующія: 1) Когда ноздри залегаютъ, по томъ вскорѣ тяжелѣютъ рѣсницы, теряется позывъ на ѣду, исчезаетъ краска въ лицѣ и наконецъ приходитъ либо лихорадка, либо скопляются мокроты при первомъ случаѣ приведшемъ въ движеніе оные, то сіе служитъ достовѣрнымъ знакомъ чрезмѣрнаго засоренія желудка, кое примѣтивъ помянутымъ образомъ, должно пищи убавить, а тѣлодвиженіе усугубить, доколѣ всѣ сіи припадки непройдутъ. 2) Случается съ нѣкоторыми, что при употребленіи пищи въ количествѣ несоразмѣрномъ ихъ тѣлодвиженію, сперва спятъ ночью хорошо и чувствуютъ дремоту днемъ; но когда желудокъ ихъ съ лишкомъ засорится, то провождаютъ ночь въ великомъ безпокойствѣ и тревожатся страш-

ными привидѣніями, какъ то сраженіями и пр. Въ семъ случаѣ должно беречься, чтобы умножившіеся чрезъ то дурныя мокроты непривалили всѣ къ какой нибудь части тѣла и необъяли оной опаснымъ образомъ, что можно отвратить благовременнымъ уменьшеніемъ количества пищи и умноженіемъ тѣлодвиженія. 3) Нерѣдко оказываются также излишнія мокроты болью или тяжестію то въ той то въ другой части, а иногда и во всемъ тѣлѣ. Въ семъ случаѣ покой и бездѣйствіе наводитъ лихорадку, которую можно предупредить воздержаніемъ и тѣлодвиженіемъ. 4) Иногда случается, что скопленіе дурныхъ мокротъ претитъ порядочномуваренію пищи и раждаетъ вѣтры, коихъ усугубленіе приводитъ внутренности въ безпорядокъ сопровождаемый наконецъ кровавымъ поносомъ, болѣзнью весьма опасною, кою можно также предупредить уменьшеніемъ пищи и умноженіемъ тѣлодви-

женія, какъ скоро желудокъ худо варить станетъ и окажутся вѣтры. 5) Блѣдность въ лицѣ и горькость во рту возвѣщаютъ также обиліе дурныхъ мокротъ, отъ коихъ можно освободиться легкимъ рвотнымъ, уменьшеніемъ пищи и усугубленіемъ тѣлодвиженія чрезъ нѣсколько дней сряду. 6) У людей недородныхъ оказывается часто излишество мокротъ потѣніемъ во время сна, что сперва несопряжено съ великимъ безпокойствіемъ, но наконецъ бываетъ источникомъ опасныхъ болѣзней. Сіе случается особливо съ тѣми, кои привыкши къ малому движенію предаются вдругъ большому: имъ надлежало бы уменьшить количество пищи своей и привыкать исподоволь къ большему тѣлодвиженію. Таковыя суть слѣдствія производимыя пищею употребляемою въ количествѣ несоразмѣрномъ тѣлодвиженію. Признаки же излишняго тѣлодвиженія въ сравненіи пріемлемой пищи суть: 1. Когда кто

послѣ великаго тѣлодвиженія и малаго количества пищи жалуется на жаръ въ тѣлѣ и боль въ животѣ и ему все противно; внутренность его воспаляется и онъ подвергается жестокому поносу, которой весьма трудно излѣчить. Благоразумная предосторожность воспрепятствовала бы дойти до такой крайности; надлежало токмо уменьшить тѣлодвиженіе въ половину противу прежняго и убавить третью долю обыкновенно употребляемой пищи, и сперва чрезъ нѣсколько дней сряду имѣть легкія и прохладительныя ѣствы. 2. У иныхъ же бываетъ отъ непомѣрнаго тѣлодвиженія языкъ сухъ съ горечью, удерживаются испражненія и все, что они ни пьютъ и ни ѣдятъ, выходитъ вонъ гортанью, и нерѣдко чрезъ то доводитъ до гроба. Въ семъ случаѣ полезно кромѣ теплой бани и сна употреблять прохладительную жидкую и питательную пищу мало по малу до надлежа-

щаго количества умножаемую и уменьшить гораздо тѣлодвиженіе. 3. На конецъ изъявляется у многихъ людей несоразмѣрность тѣлодвиженія количеству ихъ пищи сильнымъ ознобомъ послѣ прогулки или инаго тѣлодвиженія и глубокимъ по томъ сномъ, прерывающимся токмо зѣвотою и подергиваніями предвозвѣщающими наступленіе гнилой горячки. Для предвареніяя толикой опасности должно немедлѣнно уменьшить по крайней мѣрѣ до половины тѣлодвиженіе и употреблять прохладительную и легкую пищу и вина безъ воды и въ самомъ маломъ количествѣ непить, доколѣ невозвратится совсѣмъ здоровье требующее паки прежняго образа жизни, къ которому однако же должно исподоволь приступать.

ГЛАВА XX.

О отвращеніи болѣзней приключающихся въ войскѣ.

Званіе военнаго человѣка соединенное съ многоразличными безпокойствами сопровождается часто опасными смертоносными болѣзнями единственно отъ ненаблюденія или незнанія надежныхъ къ отвращенію ихъ средствъ, изъ коихъ кромѣ общихъ вышеозначенныхъ главнѣйшія суть слѣдующія:

1. Бодрость духа и всевозможное раченіе къ избѣжанію унынія.

2. Употребленіе огородныхъ травъ и свѣжихъ совершенно зрѣлыхъ плодовъ и овощей всегда, когда токмо случай позволитъ, необременяя однако же оными съ лишкомъ чрезъ пресыщеніе желудка.

3. Питье воды здоровой и чистой, и поправленіе худой за неимѣніемъ хорошей шестою или седьмою долею

уксуса, а въ недостаткѣ онаго настояніемъ въ ней нѣсколькихъ кусковъ корня Ира всегда родящагося въ болотистыхъ мѣстахъ, гдѣ обыкновенно вода весьма вредна бываетъ.

4. Ношеніе одежды просторной и довольно отъ стужи защищающей, и обуви хорошей, которая бы вовсе или сколько можно меньше воды впущала.

5. Нестояніе безъ нужды долго на мокротныхъ мѣстахъ или у дремучихъ лѣсовъ, въ необходимости же перемѣнять рядовымъ часто солому или сѣно служащее имъ вмѣсто постели, а достаточнымъ вощанки.

6. Во время дождя натягивать хорошо парусину въ палаткахъ и выкапывать около оныхъ малые рвы, для собранія воды и скорѣйшаго осушенія влажной земли.

7. Небыть долго на одномъ мѣстѣ но перемѣнять оное хотя немного при

малѣйшей примѣтѣ вредности исхожденія нечистыхъ паровъ отъ множества народу а особливо, когда оказываться станетъ кровавой поносъ.

8. Вспотѣвъ и разгорячившись отъ трудовъ отнюдь нескидывать съ себя платья на холодномъ воздухѣ и непить въ сіе время холодной, а особливо колодезной воды.

9. Въ знойное время неизнуряться безъ самой крайней нужды работою.

10. Наблюдать всевозможную опрятность и чистоту и умывать нетолько ежедневно лице, руки и ноги, но и купаться, когда только погода и мѣсто позволяютъ, весьма часто въ текучей водѣ.

11. Въ тѣснотѣ небыть безъ нужды многимъ; будеже сего никакъ избѣжать нельзя, то должно въ жильѣ возобновлять часто воздухъ, поелику отъ сперщагося воздуха раждаются весьма опасныя и заразительныя болѣзни.

12. Хлѣбъ дѣлать изъ чистой и неиспорченной муки и смотрѣть, что бы оной нетолько былъ квашенъ и выпеченъ довольно, но что бы и плѣсени на немъ небыло, поелику въ противномъ случаѣ бываетъ оной причиною весьма тяжелыхъ и опасныхъ болѣзней.

13. Мясо употреблять умѣренно а рыбу и того менѣе, и непросоля оной довольно и неуваривъ весьма хорошо отнюдь неѣсть.

14. Имѣть всегда осторожность отъ заразительныхъ и прилипчивыхъ болѣзней, какого бы рода онѣ ни были, и памятовать, что всякая болѣзнь требуетъ для порядочнаго лѣченія покою и многихъ такихъ выгодъ, отъ коихъ ратникъ а особливо во время военныхъ дѣйствій вовсе отчужденъ. Касательно же чумы, отъ коей нельзя довольно быть осторожну наблюдать правила состоящія въ томъ, что бы:

Содержать въ разныхъ мѣстахъ и съ разныхъ сторонъ малыя курева сыраго можжевельника, ельника и дубняка а въ недостаткѣ оныхъ и сыраго сѣна, наблюдая тщательно, чтобы при куревахъ сихъ небыло вовсе пыла а только густой дымъ.

Сохранять въ обиталищахъ сколько можно воздухъ легкій, чистый, холодноватый и часто возобновляемый, и затворять накрѣпко всѣ проходы и отверстія съ Полуденной и Западной стороны, а открывать оные въ хорошую погоду и по восходѣ солнца съ Восточной стороны.

Избѣгать сколько можно многолюдства, такъ же тѣсныхъ, низменныхъ и душныхъ покоевъ, и въ нощное время неупотреблять сальныхъ свѣчь и лампадъ съ орѣховымъ и инымъ подобнымъ масломъ, но имѣть либо восковыя свѣчи, либо въ недостаткѣ оныхъ лампады съ чистымъ деревяннымъ масломъ.

Въ новопостроенныхъ домахъ а особливо бѣленыхъ внутри извѣстью, вовсе нежить.

Въ туманное, дождливое а особливо осѣннее и зимнее время, ставить въ покояхъ сосуды наполненные золою или иною какою щелочною солью и опрыскивать каждой день нѣсколько разъ полы, стѣны и все, къ чему прикасаться должно, уксусомъ, и курить по немногу для очищенія гнилаго воздуха роснымъ ладономъ, янтаремъ, или можжевеловыми ягодами, и жечь по самому малому количеству но часто ружейной порохъ смѣшанной съ уксусомъ, открывая въ то время сундуки и все то, къ чему нужно имѣть прикосновеніе.

Полезно такъже производить паръ чрезъ смѣшеніе купороснаго масла съ морскою солью и курить крѣпкимъ уксусомъ, солью или селитрою на рас-

каленомъ булыжникѣ а въ недостаткѣ онаго на кирпичѣ.

Наблюдать умѣренность въ пищѣ и питьѣ и избѣгать такъ же отъ излишняго отощенія, неупотребляя во все свинины, сельдей и всякой другой пищи въ сіе время весьма вредной; но избирать сколько случай позволитъ ѣствы кисловатые, каковыми должны быть тогда и напитки, въ составленіе коихъ можетъ съ великою пользою употребленъ быть лимонной, клюковной, смородинной и другой подобной сокъ; для обыкновеннаго же питья весьма пригоденъ квасъ, а въ сырое время збитень и пуншъ въ такомъ количествѣ, чтобы немогъ распалять крови.

Изъ дому невыходить натощакъ и невыпивъ рюмки вина, стакана збитня или пунша, что кому въ привычку, и держать во рту инбирь, колганъ, дягель, цитварной корень, лимонную корку или можжевеловые ягоды.

Содержать тѣло всегда въ чистотѣ и опрятности и опрыскивать часто платье и бѣлье свое уксусомъ, и избѣгать сколько можно шерстяныхъ и бумажныхъ одеждъ такъ же и тѣхъ, кои подложены мѣхами.

Непредаваться унынію и заниматься часто веселыми предмѣтами.

Употреблять фонтенеллы, о коихъ упомянуто здѣсь въ главѣ 10, и которыя служатъ весьма полезнымъ предохранительнымъ средствомъ отъ язвы при соблюденіи прочихъ показанныхъ осторожностей.

Полоскать часто ротъ уксусомъ, нюхать грецкую губку напитанную онымъ и съѣдать натощакъ кусокъ хлѣба омоченнаго въ крѣпкой уксусъ составленной изъ выморозковъ онаго и инымъ образомъ.

Когда необходимость потребуетъ прикасаться къ сумнительнымъ или

зараженнымъ вещамъ или людямъ, должно немедлѣнно вымывать руки крѣпкимъ уксусомъ.

Курить часто табакъ, кому куреніе онаго невредно.

Во время мнимаго или и дѣйствительнаго зараженія нужно принять легкое потовое состоящее въ питьѣ теплаго уксуса съ водою,

ГЛАВА XXI.

О поведеніи при началѣ и наступленіи острыхъ болѣзней.

Острыя или такъ называемыя горячія болѣзни предвѣщаются всегда почти нѣкоторыми разстройками здоровья, какъ то: легкимъ оцепененіемъ, меньшею противъ обыкновеннаго поворотливостію, худымъ позывомъ на ѣду, тяжестію желудка, расположеніемъ къ усталости и къ ознобу, головными тяжестями, безпокойнымъ

сномъ невозобновляющимъ по прежнему силъ, меньшею веселостію, замѣшательствомъ по временамъ въ груди и иными подобными предзнаменованіями наступающихъ острыхъ болѣзней, кои можно отвратить точнымъ наблюденіемъ слѣдующихъ правилъ.

Уменьшить исподоволь мясную пищу и напитки кровь воспаляющіе; пить неменѣе двухъ кружекъ въ день, но по немногу въ каждой разъ, тепловатой воды прибавляя на кружку по полустакана хорошаго ренскаго уксусу и по три ложки чистаго меду; употреблять промывательное изъ одной теплой воды; перемѣнять чрезъ каждые сутки буде можно бѣлье; жечь немного уксусу на раскаленной плиткѣ; спрыскивать изрѣдка водою полъ, и питаться кромѣ легкихъ похлебокъ сырыми зрѣлыми и легкими плодами, какъ то: вишнями, земляникою, смородиною, малиною, квасными хороши-

ми яблоками, апельсинами и лимонами пересыпанными сахаромъ.

Когда же по какимъ нибудь обстоятельствамъ пренебрежены или несоблюдены сіи средства и чрезъ опущеніе оныхъ, либо чрезъ усиліе порчи въ сокахъ нельзя никакъ избѣжать тяжкихъ болѣзней, то удобно преобороть оныя въ непродолжительное время исполненіемъ выше предписанныхъ правилъ въ разсужденіи воздуха, спокойствія духа и тѣлодвиженія. По совершенномъ же преодолѣніи оныхъ надлежитъ укрѣплять себя весьма умѣреннымъ употребленіемъ пищи, поелику не то питаетъ что вкушается, но то только, что свариваетса; при чемъ нужно пить немного, ибо многое питье въ сіе время поддерживаетъ слабость желудка и способствуетъ къ опухоли ногъ. Прогулка пѣшкомъ въ хорошее и сухое время предъ обѣдомъ, буде умѣренна, способствуетъ такъ же не-

мало к скорому возстановленію истощенных сил.

ГЛАВА XXII.

О надзираніи больных в тяжких болѣзнях.

Стараться избрать для больнаго особливой и буде можно пространной покой, сохраняющій свѣжій воздух, гдѣ бы ни малѣйшаго небыло шуму.

Приставить для присмотра человѣка, который привык уже ходить за больными и коего должность имѣет состоять в слѣдующем:

Поставить кровать таким образом, что бы с обѣих сторон подходить к больному удобно можно было.

Содержать покой его в умѣренной теплотѣ, и имѣть в ближайшей горницѣ всегда в готовности огонь

для разогрѣванія припарок и других потребностей.

Смотрѣть, что бы в оном покоѣ отнюдь небыло дыму, чаду и угару.

Для больнаго постилать волосяной или камышевой тюфяк, а не перьяную постель, которая производит жар.

Укрывать больнаго таким одѣялом, каким он привык обыкновенно одѣваться.

Провѣтрывать часто покой больнаго и смотрѣть, чтоб между тѣм постель его хорошо завѣшена была для предохраненія его от простуды.

Окуривать часто покой его уксусом, поливая оной на каленой кирпичь, наипаче же в гнилых горячках и других прилипчивых болѣзнях, либо развѣшивать около кровати салфетки холодным уксусом намоченныя.

Недопускать къ больному другихъ людей, кромѣ нужныхъ, дабы непревожить его напрасно разговорами, наносящими ему излишнюю скуку или досаду, и неповреждать воздуха испариною многихъ людей.

Разстилать около кровати больнаго кошму, коверъ или войлокъ, дабы въ случаѣ нечаяннаго опущенія какой вещи на полъ, больной отъ стуку оной немогъ испугаться.

Осматривать больнаго во время сна, дабы онъ нележалъ разкрытъ.

Перестилать всякой день постель и часто перемѣнять бѣлье, предостерегая его при томъ отъ простуды чрезъ сухость и теплоту онаго.

Наблюдать, неимѣетъ ли больной пролежней, о чемъ увѣдомлять заранѣе врача.

Стараться, чтобъ сохраняемо было кушанье и питье больнаго въ

стеклянной либо въ каменной или глиняной посудѣ не свинцомъ, но стекломъ обведенной, какова есть посуда столовая палевая аглинская, а отнюдь не въ мѣдной, серебренной безъ позолоты и другой подобной, дабы оное немогло получить примѣса, отъ яри или свинцу.

Давать часто больному пить въ горячихъ болѣзняхъ неспрашивая о томъ его никогда; ибо онъ имѣетъ тогда а особливо въ гнилыхъ и протчихъ жестокихъ горячкахъ безпамятство, бредъ и отвращеніе отъ всѣхъ вещей, а найболѣе отъ питья; такъ же надлежитъ перемѣнять оное, и наблюдать, чтобъ въ немъ небыло недостатку. Ежели онъ бредитъ, то нечувствуетъ никакой жажды, какъ бы въ прочемъ языкъ его сухъ ни былъ, что такъ же недолжно оставлять безъ примѣчанія.

Смотрѣть, чтобъ больной въ томъ

часъ, когда болѣзнь производитъ надъ нимъ самое сильное свое дѣйствїе, неупотреблялъ пищи.

Отнюдь неотказывать прямо больному ни въ чемъ, чего онъ требуетъ; но нечувствительнымъ образомъ отводить его отъ того, что ему вредно быть можетъ, пока онъ совсемъ о томъ забудетъ.

Исполнять тщательно все то, что предписываетъ врачь и въ предписанїяхъ его ни малѣйшей отмѣны неделать.

Умѣть обо всемъ точно, ясно и обстоятельно врача извѣщать, что въ каждой день больному ни приключится.
